

**УТВЕРЖДАЮ:**  
 Директор МП Столовая № 6 НГО  
 Герасимова Е.В.  
 « 09 » января 2024 г.

**СОГЛАСОВАНО:**  
 Директор МБОУ СОШ № 1 НГО  
 Каюмова Л.В.  
 « 09 » января 2024 г.

**ПРИМЕРНОЕ 10 дневное МЕНЮ**

Для учащихся 1-4 классов завтраки на 93-00 и обеды на 118-00 /зима-весна/

| № по<br>сбор-<br>нику<br>рецеп-<br>тур | Наименование блюда                                  | Выход          | Химический состав |              |              |              |              |             |              | Эн.цен<br>(Ккал) |
|----------------------------------------|-----------------------------------------------------|----------------|-------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|------------------|
|                                        |                                                     |                | Белки             | Жиры         | Углеводы     | Ca           | Mg           | Fe          | Витамин<br>C |                  |
|                                        | <b>1 день</b>                                       |                |                   |              |              |              |              |             |              |                  |
|                                        | <b>Завтрак</b>                                      |                |                   |              |              |              |              |             |              |                  |
| 1/04                                   | Бутерброд с маслом                                  | 20/40          | 4,5               | 15,0         | 25,5         | 14,2         | 6,3          | 0,6         | -            | 223,6            |
| 416/94                                 | Котлета мясная с<br>маслом                          | 100/5          | 15,7              | 18,0         | 16,1         | 36,2         | 27,7         | 1,4         | 0,1          | 291,6            |
| 464/94                                 | Каша гречневая                                      | 150            | 4,5               | 6,8          | 22,4         | 45,8         | 20,3         | 1,8         | 3,6          | 171,0            |
| 686/04                                 | Чай с сахаром и<br>лимоном                          | 200/15/<br>10  | 0,4               | -            | 15,3         | 16,0         | 7,2          | 0,9         | 4,0          | 61,0             |
| пром                                   | Хлеб ржаной и<br>пшеничный витам.                   | 20/20          | 1,6<br>2,2        | 0,2<br>0,3   | 9,3<br>12,6  | 7,0<br>4,7   | 8,3<br>3,1   | 0,2<br>0,3  | 0,3<br>0,1   | 42,4<br>45,8     |
|                                        |                                                     |                | <b>28,9</b>       | <b>40,3</b>  | <b>101,2</b> | <b>123,9</b> | <b>72,9</b>  | <b>5,2</b>  | <b>8,1</b>   | <b>835,4</b>     |
|                                        | <b>Обед</b>                                         |                |                   |              |              |              |              |             |              |                  |
| тгк                                    | Нарезка из соленых<br>огурцов                       | 60             | 1,7               | -            | 0,4          | 13,8         | 8,4          | 0,4         | 3,,0         | 9,6              |
| 138/94                                 | Суп картофельный с<br>бобовыми с мясом              | 250/25         | 14,0              | 7,1          | 22,3         | 54,7         | 51,6         | 4,6         | 8,9          | 209,8            |
| 403/94                                 | Плов из свинины                                     | 90/180         | 32,4              | 54,8         | 42,5         | 45,5         | 32,4         | 6,4         | 2,8          | 798,8            |
| 638/04                                 | Компот из сухофруктов                               | 200            | 0,6               | -            | 31,4         | 19,9         | 7,8          | 0,4         | 0,5          | 124,0            |
| пром                                   | Хлеб ржаной и<br>пшеничный витам.                   | 30/30          | 2,3<br>3,2        | 0,4<br>0,4   | 14,0<br>19,0 | 10,5<br>7,1  | 12,5<br>4,7  | 0,3<br>0,5  | 0,5<br>0,2   | 63,6<br>68,7     |
|                                        |                                                     |                | <b>54,2</b>       | <b>62,7</b>  | <b>129,6</b> | <b>151,5</b> | <b>117,4</b> | <b>12,6</b> | <b>15,9</b>  | <b>1274,5</b>    |
|                                        |                                                     |                | <b>83,1</b>       | <b>103,0</b> | <b>230,8</b> | <b>275,4</b> | <b>190,3</b> | <b>17,8</b> | <b>24,0</b>  | <b>2109,9</b>    |
|                                        | <b>2 день</b>                                       |                |                   |              |              |              |              |             |              |                  |
|                                        | <b>Завтрак</b>                                      |                |                   |              |              |              |              |             |              |                  |
| пром                                   | Кисломолочный<br>продукт (Йогурт)                   | 125            | 3,5               | 3,1          | 16,3         | 120,0        | 14,0         | 0,1         | 1,3          | 107,1            |
| 35/03                                  | Каша молочная<br>«Дружба» с маслом                  | 200/10         | 7,3               | 12,4         | 44,7         | 98,3         | 19,8         | 0,8         | 1,3          | 320,0            |
| 78/03                                  | Ватрушка «Лакомка»                                  | 85             | 8,9               | 14,5         | 34,0         | 48,1         | 0,9          | 0,2         | -            | 299,2            |
| 642/94                                 | Какао с молоком                                     | 200            | 4,9               | 5,0          | 32,5         | 48,0         | 13,0         | 0,6         | 1,3          | 190,0            |
| пром                                   | Хлеб ржаной и<br>пшеничный витам.                   | 20/20          | 1,6<br>2,2        | 0,2<br>0,3   | 9,3<br>12,6  | 7,0<br>4,7   | 8,3<br>3,1   | 0,2<br>0,3  | 0,3<br>0,1   | 42,4<br>45,8     |
|                                        |                                                     |                | <b>28,4</b>       | <b>35,5</b>  | <b>149,4</b> | <b>326,1</b> | <b>59,1</b>  | <b>2,2</b>  | <b>4,3</b>   | <b>1004,5</b>    |
|                                        | <b>Обед</b>                                         |                |                   |              |              |              |              |             |              |                  |
| 19/03                                  | Салат из отв.картофеля<br>с зеленым горошком        | 60             | 1,2               | 9,2          | 6,4          | 9,6          | 11,0         | 0,5         | 1,9          | 112,8            |
| 129/94                                 | Рассольник<br>«Ленинградский» с<br>мясом и сметаной | 250/15//<br>10 | 8,0               | 7,4          | 20,4         | 37,3         | 37,0         | 1,6         | 12,9         | 182,6            |
| 424/04                                 | Поджарка из свинины                                 | 85/15          | 13,3              | 33,7         | 2,7          | 9,9          | 27,3         | 2,0         | 1,0          | 383,1            |
| 469/94                                 | Макароны отварные                                   | 150            | 5,3               | 6,2          | 35,3         | 12,6         | 6,6          | 0,6         | -            | 221,0            |

|        |                                          |            |      |      |       |       |       |      |       |        |
|--------|------------------------------------------|------------|------|------|-------|-------|-------|------|-------|--------|
| 770/97 | Компот из свежих яблок                   | 200        | 0,1  | -    | 26,4  | 30,0  | 10,0  | 2,4  | 3,6   | 102,0  |
| пром   | Хлеб ржаной и пшеничный витам.           | 30/30      | 2,3  | 0,4  | 14,0  | 10,5  | 12,5  | 0,3  | 0,5   | 63,6   |
|        |                                          |            | 3,2  | 0,4  | 19,0  | 7,1   | 4,7   | 0,5  | 0,2   | 68,7   |
|        |                                          |            | 33,4 | 57,3 | 124,2 | 117,0 | 99,1  | 7,9  | 20,1  | 1133,8 |
|        |                                          |            | 61,8 | 92,8 | 273,6 | 443,1 | 158,2 | 10,1 | 24,4  | 2138,3 |
|        | 3 день                                   |            |      |      |       |       |       |      |       |        |
|        | Завтрак                                  |            |      |      |       |       |       |      |       |        |
| тгк    | Яйцо вареное                             | 60         | 5,1  | 4,6  | 0,3   | 24,8  | 4,8   | 1,0  | -     | 63,0   |
| 332/94 | Тефтели рыбные с маслом                  | 100/5      | 14,0 | 12,5 | 12,9  | 57,2  | 23,8  | 0,6  | 0,7   | 221,0  |
| 472/94 | Картофельное пюре                        | 150        | 3,2  | 6,8  | 21,9  | 27,0  | 20,0  | 0,8  | 3,8   | 163,5  |
| тгк    | Напиток витаминизирован                  | 200        | -    | -    | 19,0  | -     | -     | -    | 20,0  | 80,0   |
| пром   | Хлеб ржаной и пшеничный витам.           | 20/20      | 1,6  | 0,2  | 9,3   | 7,0   | 8,3   | 0,2  | 0,3   | 42,4   |
|        |                                          |            | 2,2  | 0,3  | 12,6  | 4,7   | 3,1   | 0,3  | 0,1   | 45,8   |
|        |                                          |            | 26,1 | 24,4 | 76,0  | 120,7 | 60,0  | 2,9  | 24,9  | 615,7  |
|        | Обед                                     |            |      |      |       |       |       |      |       |        |
| пром   | Кисломолочный продукт (Йогурт)           | 125        | 3,5  | 3,1  | 16,3  | 120,0 | 14,0  | 0,1  | 1,3   | 107,1  |
| 110/94 | Борщ из св. капусты с мясом и сметаной   | 250/15//10 | 6,9  | 8,0  | 13,4  | 48,2  | 29,6  | 1,8  | 7,4   | 153,6  |
| 262/94 | Каша молочная пшеничная с маслом         | 200/10     | 4,7  | 9,6  | 26,8  | 29,4  | 32,5  | 1,1  | 1,4   | 214,0  |
| тгк    | Слойка с творогом                        | 110        | 12,7 | 14,2 | 35,6  | 77,3  | 14,9  | 0,7  | 0,2   | 315,7  |
| 82/03  | Кисель витаминизирован.                  | 200        | -    | -    | 24,0  | 16,1  | 0,9   | 0,1  | 20,1  | 95,0   |
| пром   | Хлеб ржаной и пшеничный витам.           | 30/30      | 2,3  | 0,4  | 14,0  | 10,5  | 12,5  | 0,3  | 0,5   | 63,6   |
|        |                                          |            | 3,2  | 0,4  | 19,0  | 7,1   | 4,7   | 0,5  | 0,2   | 68,7   |
|        |                                          |            | 33,3 | 35,7 | 149,1 | 308,6 | 109,1 | 4,6  | 31,1  | 1017,7 |
|        |                                          |            | 59,4 | 60,1 | 225,1 | 429,3 | 169,1 | 7,5  | 56,0  | 1633,4 |
|        | 4 день                                   |            |      |      |       |       |       |      |       |        |
|        | Завтрак                                  |            |      |      |       |       |       |      |       |        |
| тгк    | Салат из отв.картофеля с соленым огурцом | 60         | 0,8  | 3,7  | 5,5   | 10,1  | 8,5   | 0,4  | 2,8   | 60,6   |
| 439/94 | Кура отварная с маслом                   | 100/10     | 17,2 | 24,5 | 0,1   | 25,5  | 20,0  | 1,2  | 0,2   | 289,0  |
| 493/94 | Рис отварной                             | 150        | 3,8  | 6,2  | 38,6  | 14,0  | 13,1  | 0,5  | -     | 228,0  |
| 705/04 | Напиток из шиповника                     | 200        | 0,4  | -    | 23,6  | 30,0  | 10,0  | 2,8  | 80,0  | 139,8  |
| пром   | Хлеб ржаной и пшеничный витам.           | 20/20      | 1,6  | 0,2  | 9,3   | 7,0   | 8,3   | 0,2  | 0,3   | 42,4   |
|        |                                          |            | 2,2  | 0,3  | 12,6  | 4,7   | 3,1   | 0,3  | 0,1   | 45,8   |
|        |                                          |            | 26,0 | 34,9 | 89,7  | 91,3  | 63,0  | 5,4  | 83,4  | 805,6  |
|        | Обед                                     |            |      |      |       |       |       |      |       |        |
| 71/04  | Винегрет овощной                         | 60         | 0,8  | 6,1  | 4,1   | 27,4  | 13,7  | 0,6  | 10,1  | 74,4   |
| 212/97 | Суп-пюре картофельный с курой и гренками | 250/20//15 | 9,1  | 8,2  | 33,1  | 1,2   | 55,1  | 22,2 | 8,3   | 246,8  |
| 505/04 | Кнели из кури с маслом                   | 100/5      | 19,1 | 17,5 | 6,9   | 16,8  | 9,2   | 0,5  | 0,5   | 265,0  |
| 464/94 | Каша гречневая                           | 150        | 4,5  | 6,8  | 22,4  | 45,8  | 20,3  | 1,8  | 3,6   | 171,0  |
| 638/04 | Компот из кураги                         | 200        | 1,2  | -    | 31,6  | 52,5  | 30,5  | 1,9  | 0,5   | 126,0  |
| пром   | Хлеб ржаной и пшеничный витам.           | 30/30      | 2,3  | 0,4  | 14,0  | 10,5  | 12,5  | 0,3  | 0,5   | 63,6   |
|        |                                          |            | 3,2  | 0,4  | 19,0  | 7,1   | 4,7   | 0,5  | 0,2   | 68,7   |
|        |                                          |            | 40,2 | 39,4 | 131,1 | 161,3 | 146,0 | 27,8 | 23,7  | 1015,5 |
|        |                                          |            | 66,2 | 47,3 | 220,8 | 252,6 | 209,0 | 33,2 | 107,1 | 1821,1 |
|        | 5 день                                   |            |      |      |       |       |       |      |       |        |



|        |                                            |                |             |             |              |              |              |             |              |               |
|--------|--------------------------------------------|----------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|
|        | <b>Завтрак</b>                             |                |             |             |              |              |              |             |              |               |
| 16/03  | Салат «Бурячок»                            | 60             | 0,6         | 9,0         | 3,5          | 7,0          | 5,0          | 0,4         | 1,7          | 97,8          |
| 424/04 | Поджарка из свинины                        | 85/15          | 13,3        | 33,7        | 2,7          | 9,9          | 27,3         | 2,0         | 1,0          | 383,1         |
| 469/94 | Макароны отварные                          | 150            | 5,3         | 6,2         | 35,3         | 12,6         | 6,6          | 0,6         | -            | 221,0         |
| 692/04 | Кофейный напиток                           | 200            | 2,4         | 1,6         | 27,5         | 36,0         | -            | -           | 0,2          | 134,0         |
| пром   | Хлеб ржаной и<br>пшеничный витам.          | 20/20          | 1,6<br>2,2  | 0,2<br>0,3  | 9,3<br>12,6  | 7,0<br>4,7   | 8,3<br>3,1   | 0,2<br>0,3  | 0,3<br>0,1   | 42,4<br>45,8  |
|        |                                            |                | <b>25,4</b> | <b>51,0</b> | <b>90,9</b>  | <b>77,2</b>  | <b>50,3</b>  | <b>3,5</b>  | <b>3,3</b>   | <b>924,1</b>  |
|        | <b>Обед</b>                                |                |             |             |              |              |              |             |              |               |
| 1/04   | Бутерброд с маслом                         | 20/40          | 4,5         | 15,0        | 25,5         | 14,2         | 6,3          | 0,6         | -            | 223,6         |
| 132/94 | Суп из овощей с мясом<br>и сметаной        | 250/10//<br>10 | 4,6         | 6,3         | 12,6         | 176,4        | 52,1         | 0,5         | 3,1          | 123,7         |
| 324/94 | Котлета рыбная                             | 100            | 10,4        | 1,9         | 6,8          | 55,8         | 23,4         | 0,6         | 0,7          | 85,9          |
| 541/04 | Рагу овощное                               | 150            | 3,5         | 7,7         | 16,1         | 85,5         | 1,8          | 18,0        | 21,5         | 145,5         |
| тгк    | Напиток<br>витаминизирован                 | 200            | -           | -           | 19,0         | -            | -            | -           | 20,0         | 80,0          |
| пром   | Хлеб ржаной и<br>пшеничный витам.          | 30/30          | 2,3<br>3,2  | 0,4<br>0,4  | 14,0<br>19,0 | 10,5<br>7,1  | 12,5<br>4,7  | 0,3<br>0,5  | 0,5<br>0,2   | 63,6<br>68,7  |
|        |                                            |                | <b>28,5</b> | <b>31,7</b> | <b>113,0</b> | <b>349,5</b> | <b>100,8</b> | <b>20,5</b> | <b>46,0</b>  | <b>791,0</b>  |
|        |                                            |                | <b>53,9</b> | <b>82,7</b> | <b>203,9</b> | <b>426,7</b> | <b>151,1</b> | <b>24,0</b> | <b>49,3</b>  | <b>1715,1</b> |
|        | <b>6 день</b>                              |                |             |             |              |              |              |             |              |               |
|        | <b>Завтрак</b>                             |                |             |             |              |              |              |             |              |               |
| тгк    | Яйцо вареное с<br>кукурузой консервиров.   | 60/10          | 5,5         | 4,8         | 2,1          | 29,0         | 6,1          | 1,0         | 0,5          | 73,6          |
| 424/04 | Поджарка из свинины                        | 85/15          | 13,3        | 33,7        | 2,7          | 9,9          | 27,3         | 2,0         | 1,0          | 383,1         |
| 464/94 | Каша гречневая                             | 150            | 4,5         | 6,8         | 22,4         | 45,8         | 20,3         | 1,8         | 3,6          | 171,0         |
| 705/04 | Напиток из шиповника                       | 200            | 0,4         | -           | 23,6         | 30,0         | 10,0         | 2,8         | 80,0         | 139,8         |
| пром   | Хлеб ржаной и<br>пшеничный витам.          | 20/20          | 1,6<br>2,2  | 0,2<br>0,3  | 9,3<br>12,6  | 7,0<br>4,7   | 8,3<br>3,1   | 0,2<br>0,3  | 0,3<br>0,1   | 42,4<br>45,8  |
|        |                                            |                | <b>27,5</b> | <b>45,8</b> | <b>72,7</b>  | <b>126,4</b> | <b>75,1</b>  | <b>8,1</b>  | <b>85,5</b>  | <b>855,7</b>  |
|        | <b>Обед</b>                                |                |             |             |              |              |              |             |              |               |
| 1/04   | Бутерброд с маслом                         | 20/40          | 4,5         | 15,0        | 25,5         | 14,2         | 6,3          | 0,6         | -            | 223,6         |
| 120/94 | Щи из свежей капусты с<br>мясом и сметаной | 250/15//<br>5  | 7,1         | 6,8         | 8,5          | 59,3         | 27,9         | 1,3         | 13,7         | 122,1         |
| 416/94 | Котлета мясная с<br>маслом                 | 100/5          | 15,7        | 18,0        | 16,1         | 36,2         | 27,7         | 1,4         | 0,1          | 291,6         |
| 469/94 | Макароны отварные                          | 150            | 5,3         | 6,2         | 35,3         | 12,6         | 6,6          | 0,6         | -            | 221,0         |
| 770/97 | Компот из свежих<br>яблок                  | 200            | 0,1         | -           | 26,4         | 30,0         | 10,0         | 2,4         | 3,6          | 102,0         |
| пром   | Хлеб ржаной и<br>пшеничный витам.          | 30/30          | 2,3<br>3,2  | 0,4<br>0,4  | 14,0<br>19,0 | 10,5<br>7,1  | 12,5<br>4,7  | 0,3<br>0,5  | 0,5<br>0,2   | 63,6<br>68,7  |
|        |                                            |                | <b>38,2</b> | <b>46,8</b> | <b>144,8</b> | <b>169,9</b> | <b>95,7</b>  | <b>7,1</b>  | <b>18,1</b>  | <b>1092,6</b> |
|        |                                            |                | <b>65,7</b> | <b>92,6</b> | <b>217,5</b> | <b>296,3</b> | <b>170,8</b> | <b>15,2</b> | <b>103,6</b> | <b>1948,3</b> |
|        | <b>7 день</b>                              |                |             |             |              |              |              |             |              |               |
|        | <b>Завтрак</b>                             |                |             |             |              |              |              |             |              |               |
| пром   | Кисломолочный<br>продукт (Йогурт)          | 125            | 3,5         | 3,1         | 16,3         | 120,0        | 14,0         | 0,1         | 1,3          | 107,1         |
| 262/94 | Каша молочная рисовая<br>с маслом          | 200/10         | 2,2         | 8,5         | 22,1         | 123,5        | 32,1         | 0,5         | 0,6          | 176,0         |
| тгк    | Слойка с творогом                          | 110            | 12,7        | 14,2        | 35,6         | 77,3         | 14,9         | 0,7         | 0,2          | 315,7         |
| 82/03  | Кисель<br>витаминизирован.                 | 200            | -           | -           | 24,0         | 16,1         | 0,9          | 0,1         | 20,1         | 95,0          |
| пром   | Хлеб ржаной и<br>пшеничный витам.          | 20/20          | 1,6<br>2,2  | 0,2<br>0,3  | 9,3<br>12,6  | 7,0<br>4,7   | 8,3<br>3,1   | 0,2<br>0,3  | 0,3<br>0,1   | 42,4<br>45,8  |
|        |                                            |                | <b>22,2</b> | <b>26,3</b> | <b>119,9</b> | <b>348,6</b> | <b>73,3</b>  | <b>1,9</b>  | <b>22,6</b>  | <b>782,0</b>  |

|        |                                           |                |             |             |              |              |              |             |             |               |
|--------|-------------------------------------------|----------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|---------------|
|        | <b>Обед</b>                               |                |             |             |              |              |              |             |             |               |
| 16/03  | Салат «Бурячок»                           | 60             | 0,6         | 9,0         | 3,5          | 7,0          | 5,0          | 0,4         | 1,7         | 97,8          |
| 110/94 | Борщ из св. капусты с мясом и сметаной    | 250/25//<br>15 | 10,2        | 9,7         | 13,3         | 53,9         | 31,3         | 2,3         | 7,5         | 181,8         |
| 324/94 | Котлета рыбная с маслом                   | 100/5          | 10,4        | 5,6         | 6,9          | 57,2         | 23,9         | 0,7         | 0,7         | 118,9         |
| 472/94 | Картофельное пюре                         | 150            | 3,2         | 6,8         | 21,9         | 27,0         | 20,0         | 0,8         | 3,8         | 163,5         |
| 638/04 | Компот из сухофруктов                     | 200            | 0,6         | -           | 31,4         | 19,9         | 7,8          | 0,4         | 0,5         | 124,0         |
| пром   | Хлеб ржаной и пшеничный витам.            | 30/30          | 2,3<br>3,2  | 0,4<br>0,4  | 14,0<br>19,0 | 10,5<br>7,1  | 12,5<br>4,7  | 0,3<br>0,5  | 0,5<br>0,2  | 63,6<br>68,7  |
|        |                                           |                | <b>30,5</b> | <b>31,9</b> | <b>110,0</b> | <b>182,6</b> | <b>105,2</b> | <b>5,4</b>  | <b>14,9</b> | <b>818,3</b>  |
|        |                                           |                | <b>52,7</b> | <b>58,2</b> | <b>229,9</b> | <b>531,2</b> | <b>178,5</b> | <b>7,3</b>  | <b>37,5</b> | <b>1600,3</b> |
|        | <b>8 день</b>                             |                |             |             |              |              |              |             |             |               |
|        | <b>Завтрак</b>                            |                |             |             |              |              |              |             |             |               |
| тгк    | Нарезка из соленых огурцов                | 60             | 1,7         | -           | 0,4          | 13,8         | 8,4          | 0,4         | 3,,0        | 9,6           |
| 403/94 | Плов из свинины                           | 90/180         | 32,4        | 54,8        | 42,5         | 45,5         | 32,4         | 6,4         | 2,8         | 798,8         |
| 692/04 | Кофейный напиток                          | 200            | 2,4         | 1,6         | 27,5         | 36,0         | -            | -           | 0,2         | 134,0         |
| пром   | Хлеб ржаной и пшеничный витам.            | 20/20          | 1,6<br>2,2  | 0,2<br>0,3  | 9,3<br>12,6  | 7,0<br>4,7   | 8,3<br>3,1   | 0,2<br>0,3  | 0,3<br>0,1  | 42,4<br>45,8  |
|        |                                           |                | <b>40,3</b> | <b>56,9</b> | <b>92,3</b>  | <b>107,0</b> | <b>52,2</b>  | <b>7,3</b>  | <b>6,4</b>  | <b>1030,6</b> |
|        | <b>Обед</b>                               |                |             |             |              |              |              |             |             |               |
| пром   | Кисломолочный продукт (Йогурт)            | 125            | 3,5         | 3,1         | 16,3         | 120,0        | 14,0         | 0,1         | 1,3         | 107,1         |
| 129/94 | Суп-пюре картофельный с мясом и гречками  | 250/5///<br>15 | 7,4         | 6,7         | 33,0         | 1,2          | 51,9         | 18,9        | 8,3         | 226,9         |
| 35/03  | Каша молочная «Дружба» с маслом           | 200/10         | 7,3         | 12,4        | 44,7         | 98,3         | 19,8         | 0,8         | 1,3         | 320,0         |
| 78/03  | Ватрушка «Лакомка»                        | 85             | 8,9         | 14,5        | 34,0         | 48,1         | 0,9          | 0,2         | -           | 299,2         |
| 642/94 | Какао с молоком                           | 200            | 4,9         | 5,0         | 32,5         | 48,0         | 13,0         | 0,6         | 1,3         | 190,0         |
| пром   | Хлеб ржаной и пшеничный витам.            | 30/30          | 2,3<br>3,2  | 0,4<br>0,4  | 14,0<br>19,0 | 10,5<br>7,1  | 12,5<br>4,7  | 0,3<br>0,5  | 0,5<br>0,2  | 63,6<br>68,7  |
|        |                                           |                | <b>37,5</b> | <b>42,5</b> | <b>193,5</b> | <b>333,2</b> | <b>116,8</b> | <b>21,4</b> | <b>12,9</b> | <b>1275,5</b> |
|        |                                           |                | <b>77,8</b> | <b>99,4</b> | <b>285,8</b> | <b>440,2</b> | <b>169,0</b> | <b>28,7</b> | <b>19,3</b> | <b>2306,1</b> |
|        | <b>9 день</b>                             |                |             |             |              |              |              |             |             |               |
|        | <b>Завтрак</b>                            |                |             |             |              |              |              |             |             |               |
| 1/04   | Бутерброд с маслом                        | 20/40          | 4,5         | 15,0        | 25,5         | 14,2         | 6,3          | 0,6         | -           | 223,6         |
| 64/03  | Колбаски витаминные                       | 100            | 15,7        | 19,5        | 3,1          | 12,4         | 20,3         | 2,8         | 4,6         | 251,0         |
| 541/04 | Рагу овощное                              | 150            | 3,5         | 7,7         | 16,1         | 85,5         | 1,8          | 18,0        | 21,5        | 145,5         |
| 685/04 | Чай с сахаром                             | 200/15         | 0,3         | -           | 15,0         | 12,0         | 6,0          | 0,8         | 0,1         | 57,9          |
| пром   | Хлеб ржаной и пшеничный витам.            | 20/20          | 1,6<br>2,2  | 0,2<br>0,3  | 9,3<br>12,6  | 7,0<br>4,7   | 8,3<br>3,1   | 0,2<br>0,3  | 0,3<br>0,1  | 42,4<br>45,8  |
|        |                                           |                | <b>27,8</b> | <b>42,7</b> | <b>81,6</b>  | <b>135,8</b> | <b>45,8</b>  | <b>22,7</b> | <b>26,6</b> | <b>766,2</b>  |
|        | <b>Обед</b>                               |                |             |             |              |              |              |             |             |               |
| 19/03  | Салат из отв.картофеля с зеленым горошком | 60             | 1,2         | 9,2         | 6,4          | 9,6          | 11,0         | 0,5         | 1,9         | 112,8         |
| 132/94 | Суп из овощей с курой и сметаной          | 250/20//<br>10 | 4,4         | 7,5         | 12,6         | 178,3        | 54,8         | 0,3         | 3,1         | 134,8         |
| 439/94 | Кура отварная с маслом                    | 100/10         | 17,2        | 24,5        | 0,1          | 25,5         | 20,0         | 1,2         | 0,2         | 289,0         |
| 464/94 | Каша гречневая                            | 150            | 4,5         | 6,8         | 22,4         | 45,8         | 20,3         | 1,8         | 3,6         | 171,0         |
| 638/04 | Компот из кураги                          | 200            | 1,2         | -           | 31,6         | 52,5         | 30,5         | 1,9         | 0,5         | 126,0         |
| пром   | Хлеб ржаной и пшеничный витам.            | 30/30          | 2,3<br>3,2  | 0,4<br>0,4  | 14,0<br>19,0 | 10,5<br>7,1  | 12,5<br>4,7  | 0,3<br>0,5  | 0,5<br>0,2  | 63,6<br>68,7  |



|        |                                         |        |            |            |              |             |             |            |            |              |
|--------|-----------------------------------------|--------|------------|------------|--------------|-------------|-------------|------------|------------|--------------|
|        |                                         |        | 34,0       | 48,8       | 106,1        | 329,3       | 153,8       | 6,5        | 10,0       | 965,9        |
|        |                                         |        | 61,8       | 91,5       | 187,7        | 465,1       | 199,6       | 29,2       | 36,6       | 1732,1       |
|        | <b>10 день</b>                          |        |            |            |              |             |             |            |            |              |
|        | <b>Завтрак</b>                          |        |            |            |              |             |             |            |            |              |
| 71/04  | Винегрет овощной                        | 60     | 0,8        | 6,1        | 4,1          | 27,4        | 13,7        | 0,6        | 10,1       | 74,4         |
| 324/94 | Котлета рыбная с маслом                 | 100/10 | 10,4       | 9,2        | 6,9          | 58,2        | 23,4        | 0,7        | 0,7        | 151,9        |
| 517/04 | Макароны отварные с овощами             | 150    | 4,0        | 4,4        | 21,2         | 8,0         | 5,0         | 0,5        | 2,1        | 143,0        |
| тتك    | Напиток витаминизирован                 | 200    | -          | -          | 19,0         | -           | -           | -          | 20,0       | 80,0         |
| пром   | Хлеб ржаной и пшеничный витам.          | 20/20  | 1,6<br>2,2 | 0,2<br>0,3 | 9,3<br>12,6  | 7,0<br>4,7  | 8,3<br>3,1  | 0,2<br>0,3 | 0,3<br>0,1 | 42,4<br>45,8 |
|        |                                         |        | 19,0       | 20,2       | 73,1         | 105,3       | 53,5        | 2,3        | 33,3       | 537,5        |
|        | <b>Обед</b>                             |        |            |            |              |             |             |            |            |              |
| тتك    | Яйцо вареное с кукурузой консервиров    | 60/20  | 5,9        | 4,9        | 3,9          | 33,2        | 7,5         | 1,0        | 1,0        | 84,2         |
| 151/94 | Суп-лапша «Домашняя» с мясом            | 250/15 | 7,5        | 6,7        | 13,9         | 34,1        | 12,2        | 1,7        | 0,6        | 146,6        |
| 430/94 | Запеканка картофельная с мясом и маслом | 180/10 | 18,2       | 24,9       | 29,9         | 96,0        | 64,1        | 2,7        | 4,1        | 418,6        |
| 692/04 | Кофейный напиток                        | 200    | 2,4        | 1,6        | 27,5         | 36,0        | -           | -          | 0,2        | 134,0        |
| пром   | Хлеб ржаной и пшеничный витам.          | 30/30  | 2,3<br>3,2 | 0,4<br>0,4 | 14,0<br>19,0 | 10,5<br>7,1 | 12,5<br>4,7 | 0,3<br>0,5 | 0,5<br>0,2 | 63,6<br>68,7 |
|        |                                         |        | 39,5       | 38,9       | 108,2        | 216,9       | 101,0       | 6,2        | 6,6        | 915,7        |
|        |                                         |        | 95,1       | 59,1       | 181,3        | 322,2       | 277,8       | 8,5        | 39,9       | 1453,2       |
|        | Завтраки за 10 дней                     |        | 271,6      | 378,0      | 946,8        | 1562,3      | 605,2       | 61,5       | 298,4      | 8157,3       |
|        | Обеды за 10 дней                        |        | 362,3      | 435,7      | 1309,8       | 2319,8      | 1144,9      | 120,0      | 199,3      | 10300,5      |

**\*/Допускается замена одного вида пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий на иные, согласно приложения № 11 к СанПин 2.3/2.4.3590-20**

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 479392069178180993905932985988858338549683813828

Владелец Каюмова Людмила Владимировна

Действителен с 05.04.2023 по 04.04.2024